



Chouette, on mange!

Développer le plaisir de bien manger

Chouette, on mange! est une initiative menée par le groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA).

La cellule familiale est le premier lieu d'acquisition des habitudes alimentaires par l'enfant. Ce sont ces habitudes acquises durant l'enfance qui influenceront grandement les comportements et les préférences alimentaires tout au long de la vie. Pour cette raison, les membres du groupe de travail ont décidé de concerter leurs efforts pour **sensibiliser les parents d'enfants âgés de 0 à 12 ans** aux divers aspects entourant la saine alimentation.

Trois thématiques ont été choisies et une stratégie de diffusion auprès des parents est proposée. Vous trouverez tous les détails dans cette fiche.

Merci de vous impliquer dans la promotion de la saine alimentation des enfants!

#chouetteonmange

nov.

Chouette! On cuisine ensemble.

1^{er} au 12 novembre 2021

Se rassembler pour partager des moments en famille.

déc.

Chouette! On écoute la faim de notre enfant.

17 au 28 janvier 2022

Faire confiance à la capacité de notre enfant à respecter sa faim et sa satiété.

janv.

fév.

Chouette! On découvre une variété d'aliments.

7 au 18 mars 2022

Profiter de toutes les occasions pour découvrir de nouveaux aliments.

mars

Stratégie de diffusion proposée

Pour chaque thématique, deux outils ont été créés : **une photo** accompagnée d'un slogan et un **article de blogue**. Partagez-les dans votre réseau (réseaux sociaux, infolettre, autres communications) durant la période suggérée.

Pour vous faciliter la vie, tout a été pensé. Vous n'avez qu'à vous référer aux **fiches d'aide à la diffusion** lors des périodes de diffusion prévues pour chacune des trois thématiques.

Une **affiche** est également accessible pour impression. Tous ces outils se trouvent dans la **Boîte à outils *Chouette, on mange!* - Phase 2**.

Contenu des fiches d'aide à la diffusion

- Description de la thématique
- **Photo** à télécharger et lien de l'**article de blogue**
- Exemple de publication pour les réseaux sociaux
- Liste de ressources inspirantes en lien avec la thématique
- Procédure pour l'évaluation du projet

POUR LES ORGANISMES QUI S'ADRESSENT AUX INTERVENANT(E)S :

Vous ne parlez pas directement aux parents ?

Invitez votre réseau à diffuser largement les outils clés en main de *Chouette, on mange!* Parlez-en dans votre infolettre, votre bulletin, vos rencontres, sur vos réseaux sociaux, etc.

Voici un exemple de texte que vous pourrez utiliser pour présenter l'initiative :

L'alimentation des enfants va bien au-delà de l'assiette! Les parents ont le pouvoir de transmettre à leurs enfants des habitudes qui influenceront grandement leurs comportements et préférences alimentaires. Le projet *Chouette, on mange!* de la Table québécoise sur la saine alimentation propose des visuels et des messages clés en main pouvant être diffusés auprès des parents.

Consultez la **Boîte à outils *Chouette, on mange!* - Phase 2** qui contient des photos à télécharger ainsi que des fiches d'aide à la diffusion offrant des suggestions de publications pour vos réseaux sociaux et d'autres ressources inspirantes destinées aux parents. Publiez les messages et les visuels de *Chouette, on mange!* sur vos réseaux sociaux et dans vos autres communications (infolettres, bulletins, etc.) pour promouvoir la saine alimentation des enfants auprès du plus grand nombre de parents possible. Merci de votre collaboration!

Encouragez également votre réseau à visiter La marmite éducative,



une plateforme concertée en éducation alimentaire conçue par Équiterre en collaboration avec la TQSA et **destinée aux intervenant(e)s** œuvrant auprès d'enfants âgés de 0 à 17 ans. De nombreuses ressources y sont rassemblées afin de faciliter le déploiement d'activités sur l'alimentation avec les jeunes. Les intervenant(e)s seront ainsi plus outillé(e)s pour partager les messages du projet *Chouette, on mange!*



Table
québécoise
sur la saine
alimentation